

ประสิทธิผลของโปรแกรมอบรมทักษะการเผชิญความเครียดสำหรับนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2559

Copyright by Mahidol University

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

ประสิทธิผลของโปรแกรมอบรมทักษะการเผชิญความเครียดสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
THE EFFECTIVENESS OF COPING SKILLS TRAINING PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

สุภาพร แก้วสมนึก 5736796 GRPC/M

วท.ม. (จิตวิทยาเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, พ.บ.,ว.ว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น),
พัชรินทร์ เสรี, กศ.ด.(การศึกษาพิเศษ), วินิตรา แก้วพิลา, พ.บ.,ว.ว. (จิตเวชศาสตร์เด็กและวัยรุ่น)

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมอบรมทักษะการเผชิญความเครียดต่อความรู้ในการใช้ทักษะการเผชิญความเครียด ระดับความเครียด และความสุขของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีการศึกษา เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเลือกแบบเจาะจงเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเข้าโปรแกรมจำนวน 49 คน และกลุ่มไม่เข้าโปรแกรมจำนวน 32 คน กลุ่มเข้าโปรแกรม ได้รับโปรแกรมอบรมทักษะการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มไม่เข้าโปรแกรมได้รับการทำกิจกรรมปกติตามที่โรงเรียนจัดให้ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการประเมินก่อนและหลังการทดลองด้วย แบบวัดวิธีการเผชิญความเครียดและดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย โดยใช้สถิติ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล และใช้สถิติ Wilcoxon signed ranks test และ Mann-Whitney test ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบบวัดความเครียดสำหรับคนไทย เนื่องจากมีการกระจายของข้อมูลแบบไม่ปกติ

ผลการศึกษา นักเรียนกลุ่มเข้าโปรแกรมมีทักษะการเผชิญความเครียดแบบเหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และ 0.01 ในด้านการประเมินค่าใหม่ทางบวกและการแสดงความรู้สึกชอบต่อปัญหาตามลำดับ และกลุ่มเข้าโปรแกรมมีคะแนนทักษะการเผชิญความเครียด ด้านการแสดงความรู้สึกชอบต่อปัญหาเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มไม่เข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ผลการประเมินระดับความเครียดก่อนและหลังเข้าโปรแกรมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการประเมินระดับความสุขก่อนและหลังเข้าโปรแกรมก็พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นเดียวกัน

สรุป โปรแกรมอบรมทักษะการเผชิญความเครียดนี้สามารถช่วยให้ให้นักเรียนมีความรู้เพิ่มขึ้นในการใช้ทักษะการเผชิญความเครียดในด้านการประเมินค่าใหม่ทางบวกและการแสดงความรู้สึกชอบต่อปัญหา จึงสามารถนำไปใช้อบรมวัยรุ่นให้มีทักษะการเผชิญความเครียดได้ แต่ยังคงต้องพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

คำสำคัญ : นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น/ ทักษะการเผชิญความเครียด/ กลวิธีการเผชิญความเครียด/
ความเครียด/ ความสุข

THE EFFECTIVENESS OF COPING SKILLS TRAINING PROGRAM FOR LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

SUPAPORN KAEWSOMNUCK 5736796 GRPC/M

M.Sc. (CHILD, ADOLESCENT AND FAMILY PSYCHOLOGY)

THESIS ADVISORY COMMITTEE: SIRICHAH HONGSAWANSRI, M.D., Dip. Thai Board of Child & Adolescent Psychiatry, PATCHARIN SEREE, Ph.D., WINITRA KAEWPILA, M.D., Dip. Thai Board of Child & Adolescent Psychiatry.

ABSTRACT

The aim of this research was to study the effectiveness of Coping skills training program for lower secondary school students in coping with stress, level of stress and happiness. A quasi-experimental research design was used in this study using 81 purposively sampled Mattayom 2 students who were classified into 2 groups; forty-nine (49) students in an experimental group and thirty-two (32) students in a control group. The experimental group obtained a one-hour 10 time coping skills training whereas the control group attended regular school activities. The assessments, including Way of Coping Questionnaire, Thai Stress Test, and Thai Happiness Indicators (THI – 15), were used to evaluate at baseline and at the end of the study. Statistical analysis t-test, Wilcoxon signed ranks test and Mann-Whitney test were used. Results, showed that the students in the experimental group had significantly higher stress coping skills after the intervention in positive outcome perception ($p < 0.001$) and problem responsibilities ($p < 0.01$). Stress coping score in the experimental group had significantly increased more than the control group in problem responsibilities ($p < 0.01$). The scores of stress level were not significantly different. The scores of happiness level were also not significantly different. In conclusion, This coping skills training intervention could help students increase their knowledge of stress coping skills in the aspects of problem responsibilities and positive outcome perception, however, it should be improved for better effectiveness in other dimensions.

KEY WORDS: LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS/ COPING SKILLS/ COPING STRATEGIES/ STRESS/ HAPPINESS

162 pages